

# DO-IN

## Livro dos Primeiros Socorros 1º Volume



**Juracy Cançado**

A MILENAR ARTE CHINESA DE  
ACUPUNTURA COM OS DEDOS

CDIGRA | GROUND

39ª EDIÇÃO

© Juracy Campos Lopes Cançado, 1976

**Programação Visual e Desenhos**  
Luiz Caldeira de Andrade

**Fotos**  
Alexandre Hanszmann

**Modelo**  
Betty Saddy

**Arte-Final de Capa**  
J.F. Diólio

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cançado, Juracy Campos L.  
DO-IN : Livro dos primeiros exercícios : 14 volumes / Juracy Campos L. Cançado. — 29. ed. — São Paulo : Ground, 1993.

**Sinopse:**  
ISBN 85-7157-040-3

1. Acupuntura 2. DO-IN 3. Exercícios, exercícios  
I. Título.

001.9145

CDD 615.622  
CDD 615.622

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Acupuntura : Terapias físicas 615.622
2. DO-IN : Massagem : Primeiros exercícios : Terapias físicas 615.622
3. Exercícios, exercícios : DO-IN : Massagem : Terapias físicas 615.622

**Distribuidoras:**

Editora Ground Ltda.

Av. Ercilândia, 68 - Vl. Alexandria

Cep. 06611-20 - São Paulo - SP

Tel. (011) 5081-1500 Fax 5081-3462

E-mail: editora@ground.com.br

Site: www.ground.com.br

## AGRADECIMENTOS

Este livro foi produzido graças ao esforço conjunto de Mario Marçio de Castro e Luiz Caldeira de Andrade, que participaram de modo significativo em cada etapa do trabalho, Rev. Shaku Raimundo C. Bastos, que forneceu a indispensável orientação técnica e Bruno Fischer Jr., cujo apoio e colaboração foram imprescindíveis na realização da obra.



MIGUELANGELO  
Criação do homem

Sergio Pantoja, Alexandre Hanszmann, Betty Saddy, Sérgio Falcão, Roberto Delmaso, Guy de Holanda e Fefe que colaboraram conosco muito além do exigido pela condição de profissionais.

Meu agradecimento a todos aqueles que acreditaram na ideia quando ela era ainda pequena, colaborando na introdução e divulgação do DO-IN: Livia Lopes Cançado, Graça

do Castro, Beth Andrade, Maura Lopes Cançado, Dedete e Jessé dos Santos, Marquinho, Prof. Tominio Kikushi, Ana Luiza Andrade (Ass. Macrobiótica de São Paulo), Wanda Mianna, Rosa Okasako, Arthur Moura, Luiz Carlos Maciel, Guida e Laercio Fernandes, Dídado, Regina e Felipe Azambuja, Pedro Balio, Barbara Ann, Beta Aldeia, Adolfo, Alcides e Marcio Bontempo, Ivanildo Cruz (Ass. Macro. Pernambuco), Perudah Neves (Ass. Macro. Porto Alegre), Orfília Ricci, Castor (Ass. Macro. Brasília), Henrique Eidter, Wanderley Pinho Lopes e toda a equipe do J.O.U., Aparecida Lessa, Anna Mehoudar, Dr. Adalberto Reis (Pres. da Ordem Mística de Regeneração), Julio Barroso e equipe da "Música do Planeta Terra", Josia H. Santos e demais dirigentes da VEGECOP, Prof. Fernando Resende, Fred Brandão, Claudio Araújo, Wilson Amirano, Maria da Salote Ferreira, Elizabeth Ørvesth, Henrique Santos. É mais João Batista, Kal, Eldor, Netuno, Selma, Paulinho, Zeca, Regina, Bid, Livia e Rômulo.

Um Agradecimento especial ao Professor De Rose, Presidente da União Nacional de Yoga, pelo apoio inresistível que nos tem dado desde o início do nosso trabalho.



A Comissão Literária da  
União Nacional de Yoga  
aconselha a leitura desta obra.

## SUMÁRIO

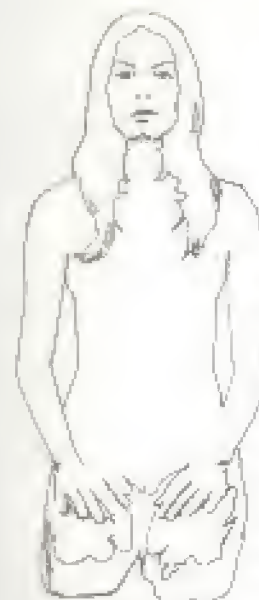
Apresentação .....	11
Introdução .....	13
Pontos de Primeiros Socorros .....	20
Técnicas de tratamento .....	26
Ansiedade .....	27
Angina aguda .....	28
Asma .....	29 e 30
Bronquite .....	31 e 32
Cãibras musculares .....	33
Ciática .....	34 e 35
Circulação deficiente .....	36
Cistite .....	37
Colapso .....	38
Colapso cardíaco .....	39
Cólicas e espasmos	
em geral .....	40
intestinais .....	41
da vesícula biliar .....	42
renais .....	43
do estômago .....	44
Convulsões infantis .....	45
Congestão nasal .....	46
Depressão psíquica .....	47
Desmaio .....	48 e 49
Diarréia .....	50
Dores	
em geral .....	51
no joelho .....	52
na nuca .....	53
musculares .....	54
Dor de cabeça .....	55, 56 e 57
Dor de dente .....	58
Dor de garganta .....	59
Dor de ouvido .....	60

Dificuldades no parto .....	61
Esgotamento .....	62
Estrutura aguda .....	63
Enxaqueca .....	64
Frigidez .....	65
Gastrite .....	66
Genitais .....	67
Garganta .....	68
Fígado .....	69
Hemorragia	
em geral .....	70
uterina .....	71
nasal .....	72
Histeria .....	73
Impotência .....	74 e 75
Indigestão .....	76
Insolação .....	77 e 78
Insônia .....	79 e 80
Menstruação	
dores .....	81
atrasada .....	82
muito frequente .....	83
Meteorismo .....	84
Náusea .....	85
Nervosismo .....	86
Nevralgia .....	87
Nevralgia facial .....	88
Otitite .....	89
Ovários .....	90
Perspiração excessiva .....	91
Pressão alta .....	92
Pressão baixa .....	93
Prisão de ventre .....	94
Problemas respiratórios ...	95 e 96
Rachidos	
no início .....	97
com tosse .....	98
com febre .....	99

para aumentar a temperatura	
do corpo .....	100
Queimaduras .....	101
Reumatismo .....	102 e 103
Ressaca .....	104
Rins .....	105
Síncope .....	106
Sinusite .....	107
Soluço .....	108
Surdez .....	109
Tensão .....	110
Tonteira .....	111
Tosse .....	112
Vertigem .....	113 e 114
A doença do Ki .....	115
Exercícios complementares ...	116
Para aumentar a potência	
sexual .....	118
Para eliminar excesso de peso ...	119
Utilizando a energia cósmica ...	120
Zonas de reflexo .....	122
Últimas palavras .....	125



## APRESENTAÇÃO



Posição Seiza

Nos últimos anos tem-se verificado no Brasil um crescente interesse na utilização de métodos naturais e técnicas milenares visando o controle das doenças e o restabelecimento do equilíbrio no organismo humano. Neste sentido uma série de preconceitos fortemente arraigados em nossa cultura têm sido questionados a partir da criação e do aperfeiçoamento de diferentes processos terapêuticos, vários deles baseados na sabedoria dos povos antigos do Oriente.

O "Livro dos Primeiros Socorros de Do-In" surgiu a partir da necessidade de um manual de caráter sintomático, eficaz e auto-suficiente (não se utilizam remédios), onde cada indivíduo transforma-se em seu próprio médico. Evidentemente para o pensamento científico oficial as práticas naturais como o Do-In, a Acupuntura, a Ioga, o Moxabustão e outras fagem por completo à ortodoxia dominante e, por que não dizer, a padrões culturais há anos estabelecidos como "verdades científicas". No entanto, pesquisas mais recentes têm mostrado como alguns conhecimentos milenares dos povos orientais só agora estão sendo tratados de forma séria e sistemática, como é o caso da energia vital que percorre o organismo humano.

A Editora Ground realizando um trabalho pioneiro publicou em 1973 o "Do-In — técnica oriental de automassagem" fartamente ilustrado contendo exercícios preventivos. A rápida divulgação do Do-In e os constantes pedidos de novas informações levaram o livro a reedições sucessivas, à elaboração de mapas contendo os meridianos chineses, à criação de cursos intensivos através do Brasil, e ao lançamento do "Livro dos Primeiros Socorros de Do-In" (Volumes I e II) buscando preencher aquela lacuna. Este último, pois, é um prolongamento do primeiro livro de Do-In e na verdade ambos se completam já que o "Livro dos Primeiros Socorros de Do-In" é de caráter sintomático e o "Do-In — técnica oriental de automassagem" visa a prevenção de doenças.

Deste modo a Editora Ground pretende continuar lançando obras cuja finalidade seja sobretudo a integração do homem com seu Universo, o equilíbrio entre a energia do corpo humano e a energia cósmica, e a realização plena do ser na Unidade.

#### Os Editores



#### INTRODUÇÃO

A crise por que passa a cultura ocidental não deixa dúvidas de que vivemos um período de grandes transformações onde o ser humano busca reencontrar-se, elevar sua consciência e percepção, tornar-se mais integrado com seu ambiente. Nas cinzas desta crise alguns embriões já começam a surgir anunciando novos dias. A civilização, apesar do avanço tecnológico e científico, tem-se mostrado incapaz de vencer a miséria e as doenças. O conhecimento de técnicas naturais, baseadas na relação harmônica Homem-Universo, torna-se por isso mesmo uma questão de sobrevivência para a humanidade. Nos últimos anos esta necessidade imperiosa tem levado um número crescente de pessoas à redescoberta de antigas práticas, visando a restauração de ordem natural interna e externamente. Métodos terapêuticos comprovadamente eficazes como a ioga, homeopatia, alimentação natural, shiatsu, tai chi chuan e acupuntura estão sendo gradativamente assimilados por nossa cultura com resultados que surpreendem a ortodoxia científica atual. Quase esquecido na tradição dos povos primitivos, o Do-In ressurge para ocupar um lugar de destaque neste processo.



**O DO-IN** Desde que o primeiro homem massageou o próprio pé ferido na tentativa de aliviar a dor a idéia do Do-In já estava formada. Após sen-



for que um simples toque era não apenas reconfortante mas também terapêutico, o homem primitivo passou a perceber a existência de uma relação direta entre determinadas pontos distribuídos por seu corpo e uma espécie de energia fluindo entre eles. Ao longo de sua história o homem determinaria esses pontos com tanta precisão que nem mesmo as mais recentes pesquisas científicas utilizando o efeito fotográfico Kirlian e o aparelho eletrônico Tobiscópio foram capazes de apresentar resultados mais precisos.

O conhecimento desses pontos estratégicos, aliado à compreensão gradativa dos movimentos instintivos do corpo — como o ato de espreguiçar-se, de se coçar e toda uma variedade de manifestações do corpo — proporcionou aos povos antigos o desenvolvimento de uma prática auto-estimuladora que constitui parte básica da cultura humana: a habilidade de curar a si mesmo e harmonizar o movimento interior com o próprio cosmos.

Transmitida de geração em geração a prática do Do-In teve seu período áureo há cinco mil anos, no reinado de Huang-ti, o lendário imperador amarelo, a quem se atribui a autoria do livro Nei Ching, onde se encontram os fundamentos da medicina chinesa. A técnica de auto-massagem, assim como seus herdeiros — a acupuntura, a moxabustão e o ch'ing-su — difundiu-se com rapidez por todo o Oriente e foi no Japão



que a denominaram Do-In, que significa o caminho de casa. Casa é o corpo, morada do espírito e do Ki, a energia da vida.

## A ENERGIA

A teoria do Do-In é baseada no conceito chinês de que o Universo é um organismo vivo e dinâmico, constituído de uma energia cósmica primordial da qual derivam, por condensação e diferenciação, todas as coisas existentes. O organismo humano é uma réplica do Universo e como tal está sujeito às mesmas leis que regem a Natureza. Deste modo o corpo humano não apenas "contém" energia: ele "é" energia manifestada como matéria sólida viva. Esta força cósmica que o chinês chamou de Ki flui incessantemente por canais definidos, transmitindo a vida através das células e colocando o organismo em harmonia com o mundo que o rodeia.

Já que o organismo é um complexo digestivo a energia vital se renova através da assimilação de alimentos, da respiração e das vibrações que os sentidos captam. No entanto a forma primordial do Ki, energia cósmica pura, é captada continuamente por determinados pontos distribuídos na pele. Assim o funcionamento adequado do organismo humano estaria ligado à perfeita captação e ao fluxo da energia Ki através do corpo.



## YIN E YANG

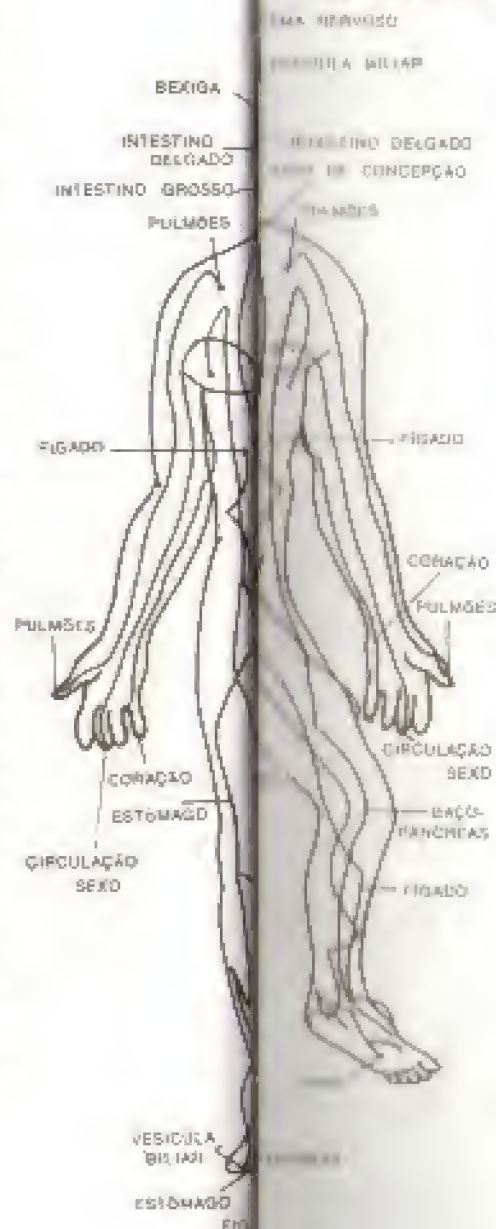
Segundo a idéia chinesa da criação do Universo no início existia somente Ki, a Unidade. Para que o

nosso mundo relativo fosse criado e a unidade manifestou-se em seus dois aspectos opostos e complementares, negativo e positivo, a que os chineses denominaram Yin e Yang. Yin é o princípio negativo que se manifesta pela expansão; Yang, o positivo que contrai, sendo que todos os fenômenos ocorrem a partir da interação constante destas forças antagônicas. Portanto é eterna e contínua a atração que Yin exerce sobre Yang e vice-versa, formando um número infinito de combinações que constituem o Universo, a diversificação da Unidade.

Estas duas expressões do Ki devem ocorrer no organismo humano de forma harmônica e equilibrada gerando saúde tanto física como mental. Quando a proporção harmônica se altera temos um congestionamento ao longo dos canais que conduzem a força vital. O bloqueio do fluxo de energia Ki caracteriza-se por uma série de sintomas sem causa aparente, sendo o primeiro estágio de desenvolvimento daquilo que chamemos "doença". Este surge justamente quando o equilíbrio interno se desfaz, debilitando o organismo e destruindo suas imunidades.

A idéia do equilíbrio Yin-Yang e sua ação sobre as funções orgânicas coincide basicamente com as modernas teorias e pesquisas sobre o funcionamento dos nervos ortossimpático e parassimpático.

## OS CAMINHOS DA ENERGIA



Embora tudo seja formado por Ki, a força cósmica primordial expressada pela polarização de seus dois componentes Yin/Yang circula em sua forma original como uma correnteza, ao longo de inúmeros canais que transportam a vibração da vida a todas as partes do nosso corpo. O Ki flui ininterruptamente através das estruturas do organismo em cinco diferentes níveis: o primeiro e mais profundo localiza-se dentro dos ossos; o segundo nos músculos; o terceiro nos vasos sanguíneos e linfáticos; o quarto na região subcutânea e o quinto na superfície da pele, contínuo com a aura, a força vibratória que envolve todos os seres vivos. Todos os canais ou meridianos utilizados no Du-Iên, na acupuntura e em outras técnicas chinesas pertencem ao quarto nível, isto é, estão na região subcutânea, sendo determinados por pontos localizados profundamente na pele que captam a energia cósmica.

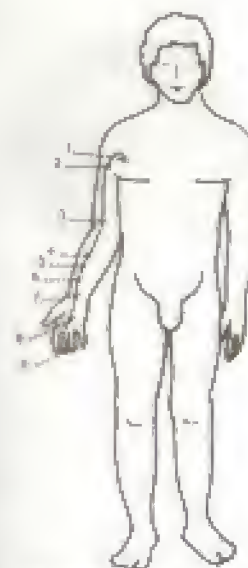
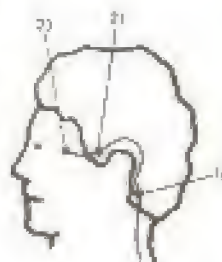
Existem diferentes tipos de meridianos de acordo com a função que desempenham. Porém apenas quatorze meridianos são considerados importantes: doze meridianos principais associados a doze órgãos e dois meridianos extras funcionando como reservatório de energia. Os doze meridianos principais são pares e simétricos, ou seja, se reproduzem dos dois lados do corpo e respondem pelo funcionamento dos chamados doze "órgãos primários".



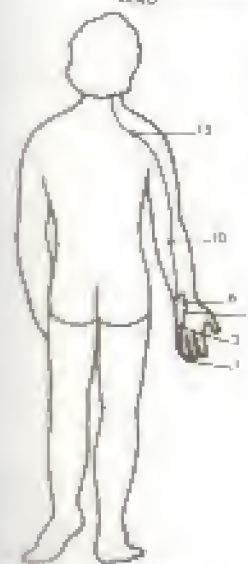
Os dois meridianos extras são lineares, passando verticalmente pelo centro do corpo e tendo como principal função regular o fluxo energético dos outros doze meridianos. Cada um dos quatorze meridianos possui um número invariável de pontos\* que são designados pela inicial do meridiano a que pertencem e o número de sua localização.

MERIDIANOS PRINCIPAIS	SÍMBOLO	NÚMERO DE PONTOS
Meridiano dos Pulmões	P	11
Meridiano do Intestino Grosso	IG	20
Meridiano do Estômago	E	45
Meridiano do Baço-Pâncreas	BP	21
Meridiano do Coração	C	9
Meridiano do Intestino Delgado	ID	19
Meridiano da Bexiga	B	67
Meridiano dos Rins	R	27
Meridiano da Circulação-Sexo	CS	9
Meridiano do Tripló Aquecedor	TA	23
Meridiano da Vesícula Biliar	VB	44
Meridiano do Fígado	F	14
<b>MERIDIANOS EXTRAS</b>		
Meridiano do Vaso da Concepção	VC	24
Meridiano do Sistema Nervoso	SN	28

Os termos chineses nem sempre encontram correspondência precisa na linguagem ocidental. Na medicina chinesa o nome do órgão indica não apenas uma substância física, mas um conceito bem mais amplo de órgãos-funções com manifestações do tipo energético e psico-somático. Assim sendo as duas funções totalizadoras deno-



MERIDIANO DA CIRCULAÇÃO-SEXO



MERIDIANO DO TRÍPLÓ AQUECEDOR

minadas Circulação-Sexo e Tripló Aquecedor fazem parte dos doze órgãos primários, os doze órgãos funções ligados aos respectivos meridianos principais e controladores de todas as outras partes do corpo. Apesar de algumas controvérsias atualmente já se identifica a Circulação-Sexo com o sistema Neurovegetativo, com a função de transportar hormônios e enzimas através da circulação sanguínea. Tripló Aquecedor representa as três funções básicas do metabolismo (sistema respiratório, digestivo e genito-uritário), responsáveis pela produção do calor animal resultante da transformação energética dos alimentos.

[1] Por questões gráficas este livro apresenta apenas a localização dos pontos mais utilizados na Do-In. Para a identificação anômima precisa de todos os pontos dos meridianos chineses ver o "Manual de Do-In, Acupuntura, Shiatsu e Massagem". (Editora Gráfica Informação - 1979).

## PONTOS DE PRIMEIROS SOCORROS

Todos os pontos chineses, quando estimulados, produzem acentuadas modificações no fluxo dos fluidos vitais do organismo e no funcionamento de todas as partes do corpo. Isoladamente, porém, cada ponto tem um raio de ação específico. O conceito empírico baseado na observação e intuição dos povos antigos do Oriente é completado atualmente por estudos extensivos em grandes centros médicos, mostrando que a estimulação de determinados pontos através de agulhas (acupuntura), do calor (moxabustão), ou mais simplesmente com a ponta dos dedos (Do-In e shiatsu), interfere de modo significativo no desenvolvimento de inúmeros distúrbios.

Assim, para cada distúrbio definido existem um ou mais pontos, que, corretamente pressionados produzem resultados altamente benéficos. Na maioria dos casos uma simples pressão com o polegar durante um a cinco minutos num determinado ponto é capaz de aliviar dores violentas ou paralisar males e doenças de caráter crônico. É importante ressaltar que, apesar de um estímulo isolado afetar todo o organismo, este tratamento é sintomático e, portanto, deverá ser utilizado juntamente com outras técnicas naturais para que desapareça a causa real da enfermidade.



Neste sentido, a prática diária dos exercícios preventivos do Do-In\* desenvolvida individualmente segundo as necessidades do próprio organismo é fundamental na busca do auto-conhecimento e na eliminação dos fatores que geram as doenças.

Evidentemente estes resultados serão mais eficazes e permanentes nas pessoas que se alimentarem melhor, evitando ao máximo alimentos preparados artificialmente, com substâncias tóxicas e aditivos químicos.

## O TRATAMENTO

O objetivo deste livro é transmitir de forma simples e acessível informações que possibilitem ao leitor utilizar a auto-massagem do Do-In, pela simples pressão nos centros de captação, armazenamento e distribuição de energia. Todos os pontos indicados adiante podem ser tratados pela própria pessoa, independente de conhecimentos especiais ou do uso de instrumentos.

Nas páginas seguintes o leitor encontrará associado a cada distúrbio os pontos respectivos que devem ser pressionados. A indicação é complementada por um diagrama da localização anatômica do ponto em relação à estrutura óssea e uma fotografia ilustrando o tratamento correto, que consiste em estimular cada ponto indicado durante um a

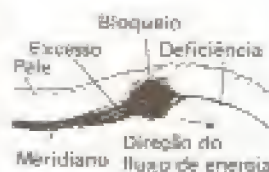
(\*) Ver "Do-In — técnica oriental de automassagem". Editora Ground



cinco minutos. Exceto os pontos pertencentes aos dois meridianos ímpares (Vaso da Conceição e Sistema Nervoso), todos os demais pontos são pares e simétricos, isto é, reproduzem-se dos dois lados do corpo, devendo, portanto, para se obter um melhor resultado, ser massageados simultaneamente utilizando-se ambas as mãos. Naturalmente às vezes isto não será possível já que alguns pontos localizados nas mãos dificultam a massagem simultânea. Neste caso trata-se um lado do corpo e o outro imediatamente a seguir, variando de um a cinco minutos a massagem em cada ponto. Quando for indicado mais de um ponto para o mesmo sintoma (ex. asma VC22 e P1) o praticante deverá optar pelo ponto que produzir o resultado mais positivo, ou tratar todos os pontos indicados, caso necessário.

O congestionamento em um determinado ponto da complexa rede de canais que transportam a energia Ki pelo corpo provoca excesso ou deficiência de energia ao longo do meridiano e no órgão a que este se relaciona. Na realidade tanto o excesso como a deficiência constituem manifestações opostas de um mesmo problema: o bloqueio da força vital. Pode-se, portanto, chegar a resultados diametralmente opostos dependendo da técnica com que o ponto for estimulado. Quando se dispersa a energia conges-

#### EXCESSO E DEFICIÊNCIA: POLOS DE DESEQUILÍBRIO



tionada e acalma-se o órgão afetado ocorre a sedação. O inverso seria a tonificação onde aumentamos o volume do fluxo energético do meridiano ativando o órgão deficiente.

Excesso de Ki - os sinais de excesso são: dor, espasmo, queimadura, contração, hipertensão, hipersecreção, inflamação, convulsão, hiper- tonicidade da pele e hiperatividade. Deficiência de Ki - frio, flacidez, hipostesia, hipotensão, suor frio, inchaço, paralisia, hipotonicidade da pele, torpor e inatividade.

#### CONDIÇÕES PARA MELHORES RESULTADOS

Como a massagem indutiva é basicamente energética, a condição ideal para seu melhor aproveitamento é um grau de relaxamento que coloque o organismo receptivo ao estímulo dos pontos. Infelizmente um dos grandes problemas de hoje é a incapacidade de se relaxar, já que a tensão é parte inerente da vida do homem moderno.

Uma técnica relativamente simples denominada Rei-Do (Ver pág. 120) é especialmente indicada para acalmar a energia interior e harmonizar os movimentos do corpo. Outra prática bastante eficaz é o tradicional exercício de relaxamento Ioye (deitado de costas, relaxar gradativamente todas as partes do corpo, dos pés à cabeça) associado a uma respiração abdominal profunda lenta e ritmada. Esta técnica é por si só um ótimo exercício para aliviar uma série de distúrbios, especial-



mente quando existem sintomas como tensão, dores, taquicardia ou problemas emocionais.

De origem intuitiva a prática do Do-In não apresenta, salvo em certas condições extremas, qualquer contra-indicação. Em determinados casos poderá ocorrer um agravio aparente dos sintomas, mas esta ocorrência é temporária e trata-se na verdade de uma reação positiva do organismo, demonstrando que o processo de cura está em andamento.

A não ser nos casos especialmente indicados deve-se evitar o tratamento logo após uma refeição pesada, nos casos de problemas cardíacos sérios e massagem abdominal durante a gravidez. Especialmente contra-indicada é a massagem em áreas onde existem contusões, inflamações, erupções ou varizes.

Embora todos os pontos apresentados neste livro sejam indicados para o autotratamento, a mesma técnica pode ser utilizada para se massagear uma outra pessoa. É importante observar, porém, que nesse caso a estimulação de pontos estratégicos representa uma troca de energia entre duas pessoas, e por isto os resultados poderão ser ainda mais significativos, se forem observadas algumas condições básicas.

A primeira é de que o praticante esteja em melhores condições que o paciente. Isto é essencial para ambos já que na massagem indutiva o massagista transmite sua reserva

#### MASSAGEM EM OUTRA PESSOA



energética e recebe energia desequilibrada. Outro fator importante é "tornar-se um" com o paciente, sincronizando os ritmos respiratórios e adotando uma atitude mental onde não exista a preocupação de curar, mas apenas a sensação de ser um canal por onde a energia cósmica flui livremente. A melhor maneira de ministrar uma massagem é iniciar o tratamento de forma conscientemente controlada, e então, esvaziando a mente o mais possível permitir que os movimentos se tornem livres e espontâneos. No final do tratamento é aconselhável estregar vigorosamente as mãos e balançá-las à altura dos ombros, ou simplesmente levá-las em água corrente para evitar a assimilação da energia desequilibrada.

## TÉCNICAS DE TRATAMENTO

Inúmeras são as técnicas utilizadas na massagem indutiva chinesa para tonificar ou sedar um meridiano, algumas aplicando um conhecimento mais profundo da medicina oriental. O processo mais simples e eficaz consiste em:

1. Em caso de distúrbios causados pelo excesso de energia precisamos sedar o ponto. Para isto basta pressionar profunda e continuamente o ponto indicado durante um a cinco minutos.

2. Na deficiência precisamos tonificar o ponto, pressionando-o repetidamente em intervalos de um segundo, durante um a cinco minutos.



## ANSIEDADE, ANGÚSTIA

Ponto  
C7

Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



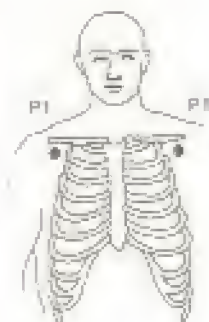
**Ponto**  
P11

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

P1 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



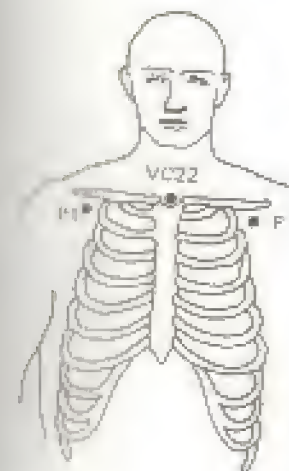
**Ponto**  
VC22

**Técnica**

Com o dedo médio, pressionar profundamente, depois massagear para baixo. (Sedação)

**Também indicado**

P1 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



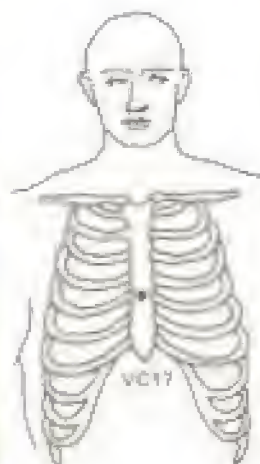


**Ponto**

VC17

**Técnica**

Com a polpa do polegar, pressionar repetidamente, expirando. (Tonificação)

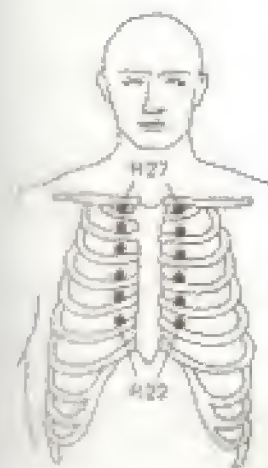


**Ponto**

R22 a R27

**Técnica**

Com a ponta dos dedos, pressionar repetidamente toda a série de baixo para cima, seguindo a linha do Meridiano. Repetir várias vezes. (Tonificação)



## BRONQUITE (2)

**Ponto**  
P11

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

### Também indicado

P5 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## CÁIBRAS MUSCULARES

**Ponto**  
F3

### Técnica

Pressão repetida com a ponta do polegar. (Tonificação)

### Também indicado

VB40 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## CIÁTICA (1)

**Ponto**

VB30

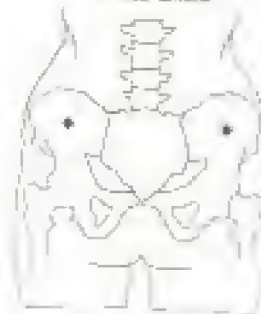
**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



34

Ponto Extra



## CIÁTICA (2)

**Ponto**

B54

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

Ponto extra (fora dos Meridianos) - pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



35



## CIRCULAÇÃO DEFICIENTE

**Ponto**  
CS8

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

CS4 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## CISTITE

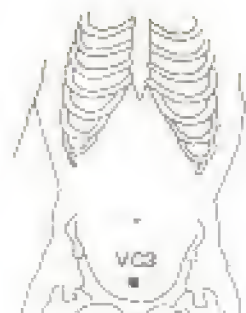
**Ponto**  
VC3

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

BP6 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## COLAPSO

prostração intensa e repentina

**Ponto**  
P9

### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## COLAPSO CARDÍACO

**Ponto**  
C9

### Técnica

Apertar repetidamente os lados da unha do dedo mínimo, no ritmo cardíaco normal. (Tonificação)

NOTA: essa técnica também indicada para regularizar o ritmo cardíaco (Taquicardia, Arritmia)



## CÔLICAS E ESPASMOS

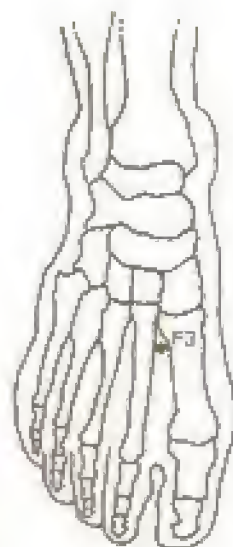
em geral

### **Ponto**

F3

### **Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



## CÔLICAS E ESPASMOS

intestinais

### **Pontos**

F3 e BP9

### **Técnicas**

F3 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

BP9 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)





## CÓLICAS E ESPASMOS

da vesícula biliar

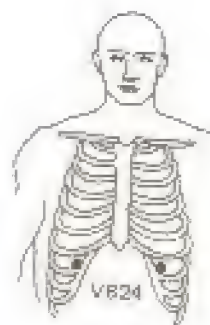
**Ponto**  
VB24

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

VB38 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## CÓLICAS E ESPASMOS

renais

**Ponto**  
F3

**Técnica**

Pressão repetida com a ponta do polegar. (Tonificação)

**Também indicado**

VB38 e/ou VB25 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## CÓLICAS E ESPASMOS

do estômago

### **Ponto**

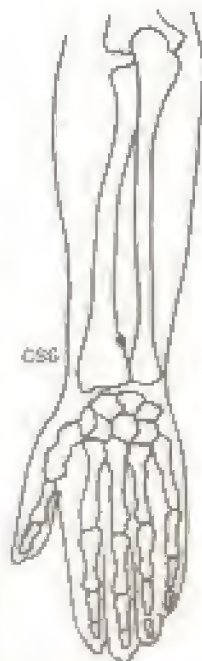
CS6

### **Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### **Também indicado**

E36 — com o polegar, pressionar para baixo, depois massagear na direção do joelho. (Sedação)



## CONVULSÕES INFANTIS

### **Ponto**

Lóbulo da orelha (ponto extra)

### **Técnica**

Pressão contínua com o polegar e o indicador. (Sedação)



Ponto Extra



## CONGESTÃO NASAL

**Ponto**  
IG20

**Técnica**

Pressão contínua com a ponta do dedo médio. (Sedação)

**Também indicado**

P11 - pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



IG20



## DEPRESSÃO PSÍQUICA

**Ponto**  
E35

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)





**Ponto**  
SN26

**Técnica**

Pressão repetida com a ponta  
do dedo médio. (Tonificação)



**Ponto**  
R1

**Técnica**

Pressão repetida com a unha  
do polegar. (Tonificação)



## DIARRÉIA

**Ponto**  
E36

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## DORES

em geral

**Ponto**  
B60

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

B62 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DORES

no joelho

### Ponto

E35

### Técnica

Com o polegar e o dedo médio, pressionar contínua e firmemente nas duas depressões abaixo da rótula. (Sedação)

### Também indicado

VB34 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DORES

na nuca

### Ponto

VB20

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)





## DORES

musculares

### Ponto

VB34

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

F3 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

VB40 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DOR DE CABEÇA (1)

### Ponto

VB20

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DOR DE CABEÇA (2)

**Ponto**  
IG4

**Técnica**  
Pressão contínua com a polpa  
do polegar. (Sedação)



## DOR DE CABEÇA (3)

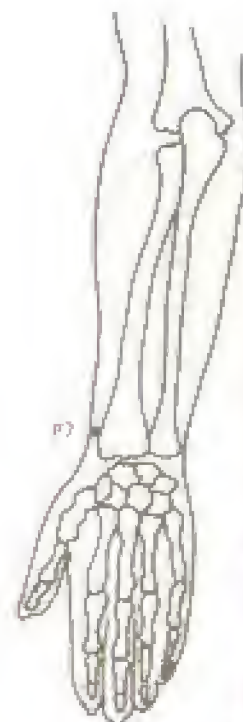
Ponto Extra



**Ponto**  
Entre as sobrancelhas (ponto  
extra, fora dos Meridianos)

**Técnica**  
Massagem circular com o po-  
legar, no sentido  
(Sedação)

**Também indicado**  
P7 — pressão contínua com a  
polpa do polegar. (Sedação)



## DOR DE DENTE

**Ponto**  
IG1

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## DOR DE GARGANTA

**Ponto**  
P11

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

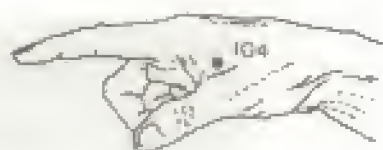




## DOR DE OUVIDO

**Ponto**  
IG4

**Técnica**  
Pressão contínua com a polpa  
do polegar. (Sedação)



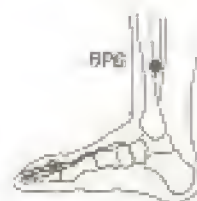
## DIFICULDADES NO PARTO

**Ponto**  
BP6

**Técnica**  
Pressão contínua com a polpa  
do polegar. (Sedação)

**Também indicados**  
B67 — pressão contínua com a  
unha do polegar. (Sedação)

**Para aliviar a dor**  
TA5 — pressão contínua com  
a polpa do polegar. (Sedação)



## ESGOTAMENTO

físico, nervoso e mental

### Ponto

E36

### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

**Também indicado para esgotamento físico**

TA3 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## ESTRITURA AGUDA

dolorosa retenção de urina

### Ponto

BP9

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## ENXAGUECA

**Ponto**  
VB20

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

F8 — pressão contínua com a polpa do polegar  
Ver também  
DOR DE CABEÇA



## FRIGIDEZ

**Ponto**  
E36

### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

### Também indicado

CS8 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)





**Ponto**

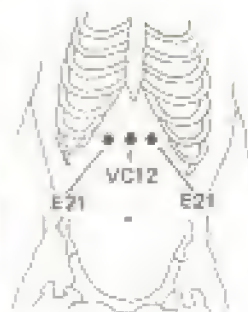
VC12

**Técnica**

Massagem profunda com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

E21 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



**GENITAIS**

irregularidades

**Ponto**

BP9

**Técnica**

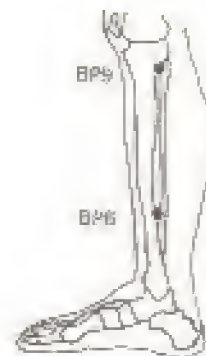
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

**Também indicado**

BP9 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

CS8 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Nota: em caso de infecção, Sedar.



## GARGANTA

qualquer infecção

### Ponto

P11

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

### Também indicado

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## FÍGADO

### Ponto

F8

### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## HEMORRAGIA

em geral

**Ponto**

CS3

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## HEMORRAGIA

uterina

**Ponto**

BP6

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

CS3 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

F3 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)





## HEMORRAGIA

nasal

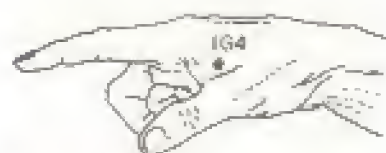
**Ponto**  
IG4

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

CS3 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## HISTERIA

**Ponto**

No centro da base do polegar (ponto extra, fora dos Meridianos)

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Ponto Extra

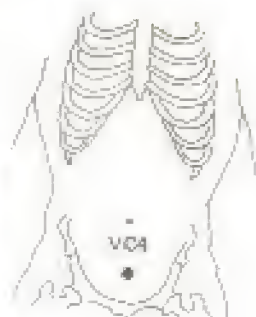


## IMPOTÊNCIA (1)

**Ponto**  
VC4

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## IMPOTÊNCIA (2)

**Ponto**  
BP6

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

**Também indicado**

E36 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Exercício pág. 117



## INDIGESTÃO

**Ponto**  
E45

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

**Também indicado** (causada por deficiência hepática)

F8 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



E45



F8



## INSOLAÇÃO (1)

**Ponto**  
SN26

### Técnica

Pressão contínua com o dedo médio. (Sedação)

**Também indicado**

R1 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



SN26



R1





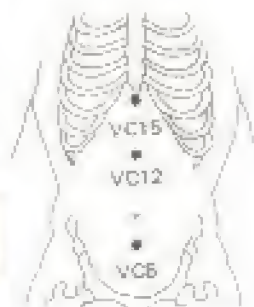
## INSOLAÇÃO (2)

### Pontos

VC6, VC12 e VC15

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## INSÔNIA (1)

### Ponto

Aproximadamente 2,5 cm atrás do lóbulo da orelha (ponto extra fora dos Meridianos)

### Técnica

Pressão contínua com a ponta do dedo médio. (Sedação)

### Também indicado

F3 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



## INSÔNIA (2)

**Ponto**  
C7

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

### Também indicado

V820 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)  
IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## MENSTRUÇÃO

dores e irregularidades

**Pontos**  
BP8 e BP6

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## MENSTRUUAÇÃO

arrasada

**Ponto**

BP6

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Nota: estimular somente este ponto.



## MENSTRUUAÇÃO

muito frequente

**Pontos**

R2 e BP6

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

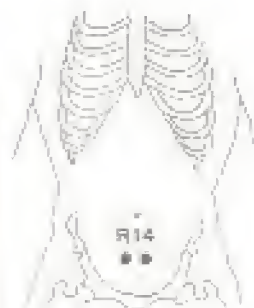




**Ponto**  
R14

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



**Ponto**  
F3

**Técnica**

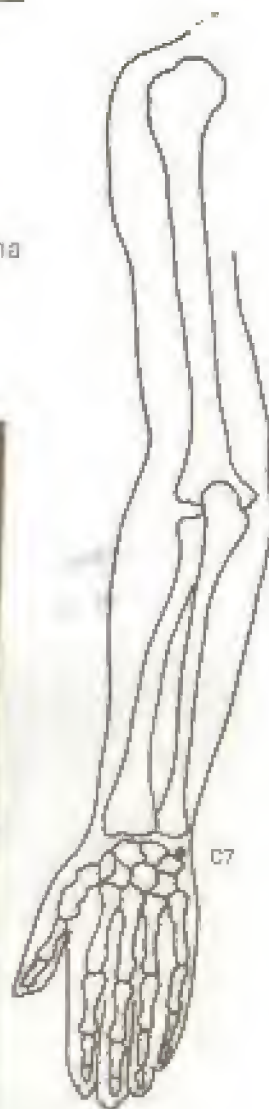
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



## NERVOSISMO

**Ponto**  
C7

**Técnica**  
Pressão contínua com a unha  
do polegar. (Sedação)



86

## NEURALGIA

com hipersensibilidade local

**Ponto**  
B60 ou B62

**Técnica**  
Pressão contínua com a polpa  
do polegar. (Sedação)



87

## NEURALGIA FACIAL

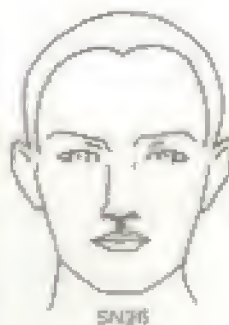
### Pontos

E3, E6, E7 e SN26

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Nota: não usar esses pontos quando houver hipersensibilidade local.



## OTITE

intecção nos ouvidos

### Ponto

ID19

### Técnica

Pressão contínua com a ponta do dedo médio ou do polegar. (Sedação)



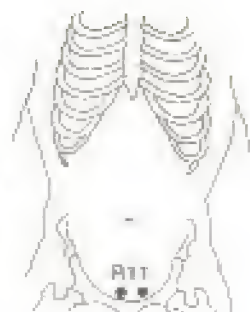


## OVÁRIOS

irregularidades

**Pontos**  
R11 e BP6

**Técnica**  
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## PERSPIRAÇÃO EXCESSIVA

**Ponto**

No centro da palma da mão (ponto extra, fora dos Meridianos)

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto Extra



## PRESSÃO ALTA

**Ponto**  
E9

### Técnica

Pressão contínua com o polegar e o dedo médio. (Sedação)  
Nota: não exercer pressão muito forte

### Também indicado

R1 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)  
C7 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)  
Exercício pág. 116



## PRESSÃO BAIXA

**Ponto**  
C1

### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

### Também indicado

C7 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)  
Exercício pág. 116



## PRISÃO DE VENTRE

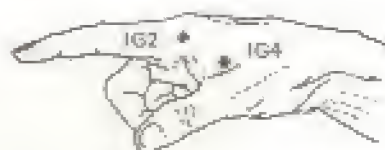
**Ponto**  
IG2

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

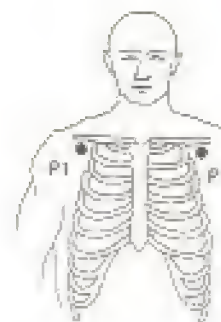


## PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS (1)

**Ponto**  
P1

**Técnica**

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)





## PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS (2)

**Ponto**  
VB23

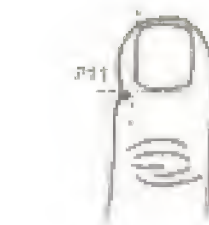
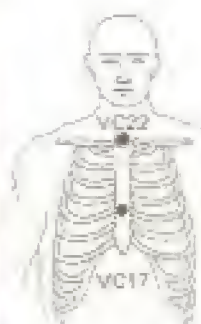
### Técnica

Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

### Também indicado

VC22 — pressão repetida com a ponta do dedo médio. (Tonificação)

VC17 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)



## RESFRIADOS

no início

**Ponto**  
P11

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

### Também indicado

IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



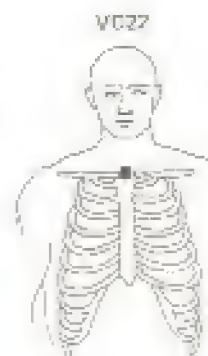
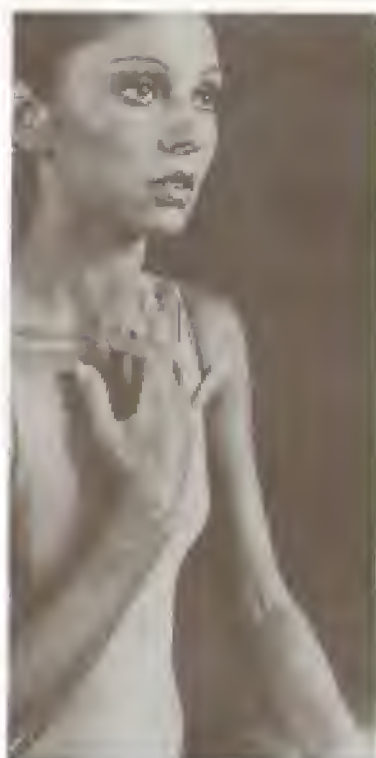
## RESFRIADOS

com tosse

**Ponto**  
VC22

### Técnica

Com o dedo médio, pressionar profundamente e depois massagear para baixo. (Sedação)



## RESFRIADOS

com febre

**Ponto**  
IG11

### Técnica

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



## RESFRIADOS

para aumentar a temperatura do corpo

**Ponto**  
TA15

**Técnica**  
Pressão repetida com a ponta do dedo médio. (Tonificação)

TA15



100

## QUEIMADURAS

para aliviar a dor

**Ponto**  
B65

**Técnica**  
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



B65



101



## REUMATISMO

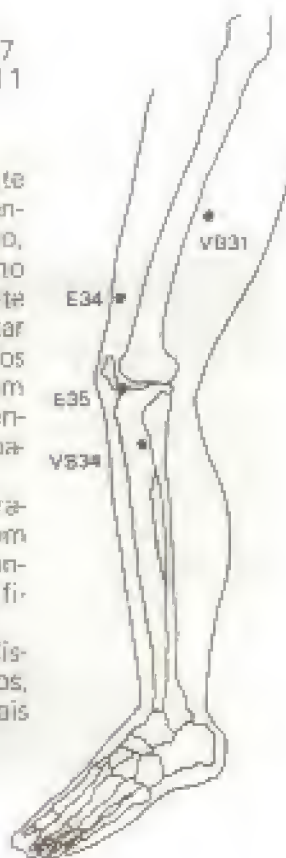
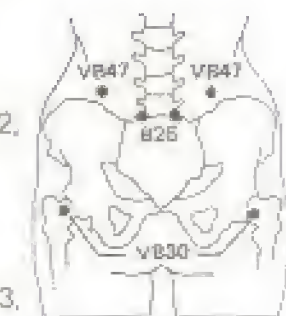
para aliviar dor e sintomas  
B54

nos ombros — B11, ID12,  
IG15 e TA11  
nos braços — IG14  
nos cotovelos — IG11 e P5  
nos quadris — VB30  
nas coxas — VB31  
nos joelhos — VB34, B53,  
E34 e E35  
nas pernas — B57 e BP6  
nas costas — SN9 e SN13  
na região lombar — B25 e B47  
dores não localizadas — IG11  
e B54

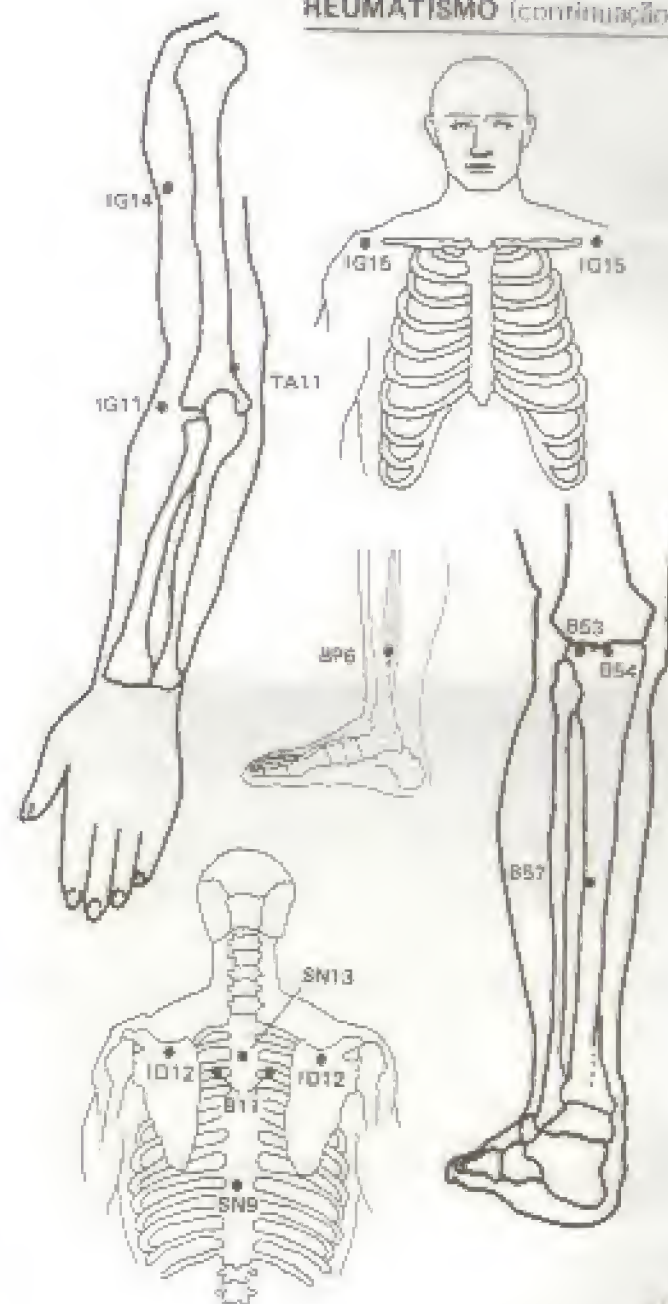
### Tratamento

O tratamento inicial consiste em massagear profunda e lentamente cada ponto indicado, com a polpa do polegar, no sentido anti-horário, durante 20 minutos cada ponto. Tratar simultaneamente os pontos dos dois lados do corpo. (Com exceção dos pontos pertencentes aos Meridianos Ímpares — VC e SN).

Após 48 horas de repouso tratar novamente desta vez com a ponta dos dedos pressionando repetidamente para tonificar os Meridianos afetados. Em casos de inchaços ou distensões nos pontos indicados, tratar apenas os pontos mais próximos do Meridiano.



## REUMATISMO (continuação)



## RESSACA

**Ponto**  
E45

**Técnica**

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)



104

## RINS

distúrbios

**Ponto**  
BP6

**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



105

**Ponto**  
SN26

**Técnica**  
Pressão repetida com a ponta  
do dedo médio. (Tonificação)



SN26

**Ponto**  
IG20

**Técnica**  
Pressão contínua com a polpa  
do dedo médio. (Sedação)

**Também indicado**  
IG4 – pressão contínua com a  
polpa do polegar. (Sedação)  
Exercício pág. 117



IG20



IG4





## SOLUÇÃO

### Ponto

No lado dorsal da junta falangeal do dedo médio (ponto extra, fora dos Meridianos)

### Técnica

Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Ponto Extra



## SURDEZ

### Ponto

ID19

### Técnica

Pressão repetida com a ponta do dedo médio, ou polpa do polegar. (Tonificação)



## TENSÃO

**Ponto**  
VB21

**Técnica**

Comprimir e soltar alternadamente o ponto VB21 e toda a área do ombro.



## TONTEIRA

Ponto Extra



**Ponto**

Entre as sobrancelhas (ponto extra, fora dos Meridianos)

**Técnica**

Beliscar repetidamente com o polegar e o dedo médio. (Tonificação)

**Também indicado**

F3 - pressão repetida com a ponta do polegar. (Tonificação)

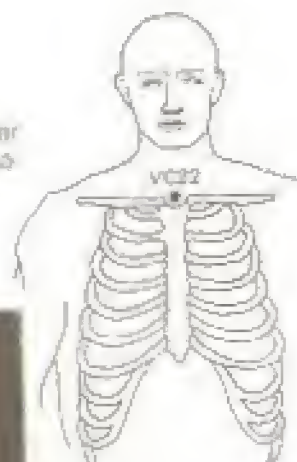


## TOSSE

**Ponto**  
VC22

**Técnica**

Com o dedo médio, pressionar profundamente, depois massagelar para baixo. (Sedação)



112

## VERTIGEM (1)

**Ponto**  
CS6

**Técnica**

Pressão contínua com a polgar do polegar. (Sedação)



113



**Ponto**  
**VB20**

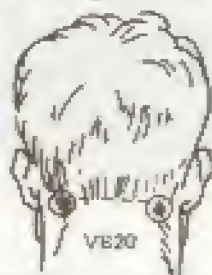
**Técnica**

Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

**Também indicado**

E36 — com o polegar, pressionar profundamente, depois massagear em direção aos joelhos. (Sedação)

BP6 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)



Qualquer doença, física ou mental, indica uma estagnação de Ki no organismo. Um congestionamento energético ao longo dos meridianos é o primeiro estágio do desenvolvimento da doença. Frequentemente, porém, esse desequilíbrio é demasiado sutil para que seja observado por exame médico, e dessa forma grande número de pacientes é vagamente classificado como portador de "distúrbios neurovegetativos" ou "distúrbios funcionais".

Esses estados pré-clínicos são o primeiro toque de alarme da energia vital que se encontra perturbada: "a doença do Ki". Uma série de sintomas subjetivos como sonolência, perturbação mental, dores no corpo sem causa aparente, constante desconforto na garganta quando não existe qualquer problema visível, e todas as doenças do sistema nervoso são manifestações da doença do Ki. A medicina oriental considera como doente uma pessoa que se diz doente, mesmo que não existam sintomas observáveis — na menor das hipóteses existe um distúrbio mental (doença do Ki).

A técnica da medicina preventiva consiste em ativar os meridianos e reestabelecer o fluxo energético antes de aparecerem sintomas de lesão orgânica. Como tratamento complementar a doença do Ki pode ser tratada com alimentos de cheiro forte como gengibre, cebola, alho, pimenta, etc. Em alguns casos é apenas necessário cheirar esses alimentos para que desapareça o distúrbio. A circulação harmoniosa do Ki é restaurada graças à propriedade que têm esses alimentos de estimular o organismo.

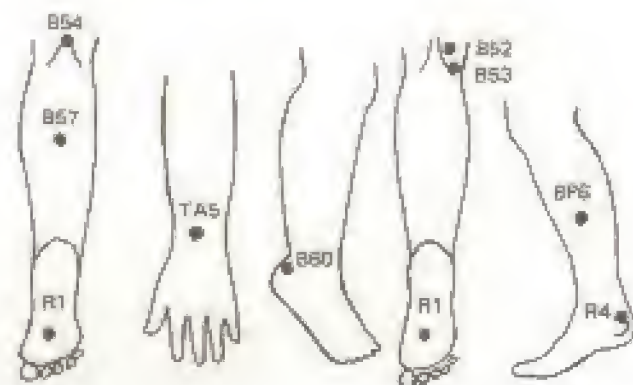
Algumas vezes o reequilíbrio pode ser alcançado simples e rapidamente. Outras vezes a doença do Ki demonstra ser de muito difícil cura, como em casos de desordem mental.



## PARA AUMENTAR A POTÊNCIA SEXUAL

Embora este tratamento seja especificamente indicado para o desenvolvimento da saúde física e psíquica e a estimulação geral do organismo, seus resultados se manifestarão de imediato no aumento do potencial sexual. A medicina oriental concentra-se no desenvolvimento de dois tipos de energia: a herança genética, força vital assimilada no momento da concepção e a energia captada do reino natural, após o nascimento. Quando essas energias fluem em abundância através do corpo a potência sexual é grande, e declina na proporção em que diminui o fluxo energético. Por esta razão, para aumentar a potência sexual, é indicada a estimulação dos pontos que governam a circulação dessas energias.

Antes de iniciar o tratamento é indicado pressionar firmemente o ponto R16. Se a pressão produzir dor ou se a área estiver enrijecida é um sinal seguro de que a energia sexual se encontra deficiente. O tratamento então consiste em massagear, pela ordem, os seguintes pontos: SN4, B22, B23, B18, VC17, VC12, R16, E28, VC4, R4, F10, B52, B53, BP6, TA5 e R1. A técnica utilizada é a pressão leve e repetida com a ponta dos dedos ou massagem superficial rítmica com a ponta dos dedos, durante um a três minutos cada ponto.

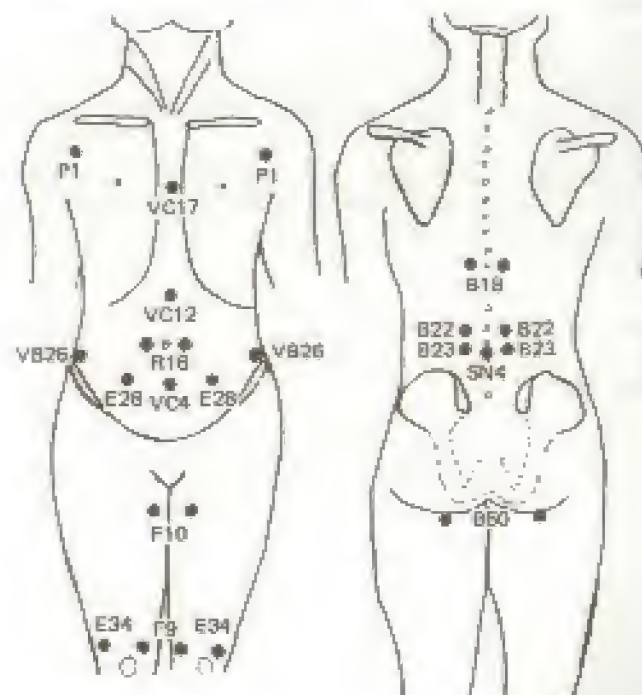


## PARA ELIMINAR EXCESSO DE PESO

O excesso de gordura tende a se acumular, especialmente, em certas partes do corpo: na área compreendida entre os lados do queixo e os mamilos, na área abdominal abaixo do umbigo, nos quadris, atrás da rótula dos joelhos e nos tornozelos. Quando essas áreas se apresentarem dilatadas é um sintoma claro de obesidade.

Com as palmas das mãos ou pontas dos dedos aplicar a massagem nas regiões que circundam os pontos indicados: P1, VC12, VC4, VB26, B22, B23, B50, F9, E34, B54, R4, B60, B57, BP6 e R1. Dedicar especial atenção às áreas flácidas entre os músculos.

Naturalmente que uma dieta equilibrada e hábitos regulares são fatores importantes em qualquer programa de emagrecimento.





## UTILIZANDO A ENERGIA CÔSMICA

### PARA HARMONIZAR A ENERGIA INTERIOR

Este exercício é denominado Rei-Do que significa em japonês "movimento do espírito". Seu objetivo é produzir um maior relaxamento físico e mental, removendo tensões e harmonizando o movimento interno do corpo, condições ideais para a prática da massagem indutiva. Na posição SEIZA\* pender lentamente a cabeça para a frente até tocar o peito com o queixo, em seguida para trás, para a esquerda e para a direita relaxando o mais possível. Logo após girar a cabeça formando um círculo bem aberto no sentido horário e depois anti-horário. Mover então a cabeça à vontade em todas as direções e finalmente alternar em movimentos rápidos para a esquerda e para a direita, libertando a mente até que o movimento se torne totalmente espontâneo.

### PARA RECARREGAR A ENERGIA VITAL

Este exercício originário do Egito antigo pode ser feito diariamente ou a qualquer hora que se julgar necessário. Denomina-se "Chamada de Força" e tem por objetivo entrar em sintonia e captar a energia que emana do cosmos. De pé, com as palmas das mãos erguidas na altura da cabeça e voltadas para a frente, mentalizar um grande sol dourado emitindo raios que são captados pelas mãos. Manter-se assim por 3 minutos durante os quais as mãos poderão manifestar diferentes sensações de frio, calor, formigamento etc..., significando que o organismo está receptivo à força cósmica que flui do teste geográfico.

Por isso mesmo esta prática é especialmente benéfica para o desenvolvimento dos centros psíquicos. Após os 3 minutos de exercício cruzar os braços colocando os dedos de cada mão sobre o ombro oposto para "fechar o circuito" e promover a assimilação de toda a energia captada.



\* Ver pág. 11.

### PARA CAPTAR A ENERGIA DAS PLANTAS

O poder curativo das plantas pode ser assimilado de várias formas que os chás conhecidos. Existem dois exercícios para captar o magnetismo proveniente das árvores.

1. Sentar ao pé de uma árvore encostando toda a coluna vertebral em seu tronco, beneficiando especialmente o sistema nervoso.

2. De pé a meio metro de uma árvore encostar apenas o peito no tronco, para fortalecer o sistema neuro vegetativo, contribuindo para as funções respiratórias, digestivas e genitais.



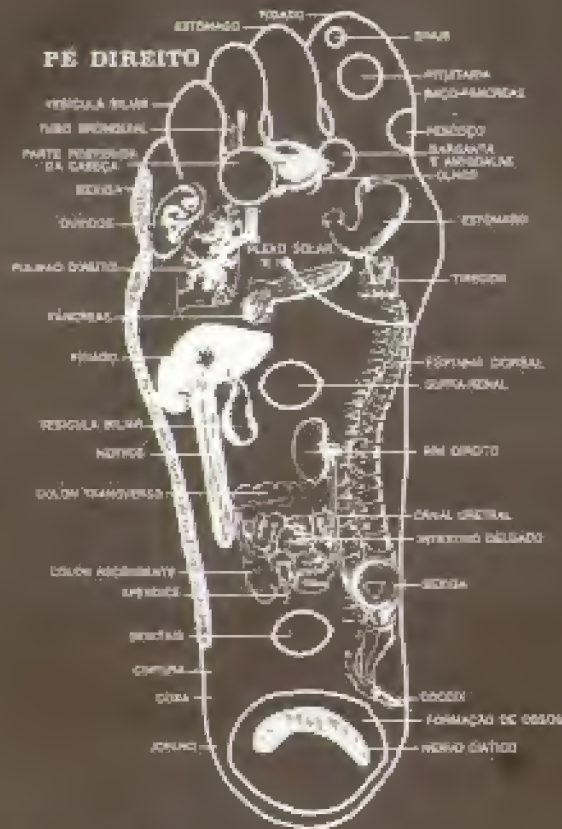
### PARA LIBERAR BLOQUEIOS INTERNOS

Localizado três dedos abaixo do umbigo, o ponto japonês Tan Den funciona como o centro físico do corpo, armazenando e distribuindo a energia para todo o organismo. Quando o Tan Den fica bloqueado o resultado é um congestionamento na região abdominal ocorrendo grande tensão interna e fraqueza pois a energia não flui até a superfície.

Neste caso é necessário liberar a energia bloqueada: de pé, com as pernas ligeiramente separadas, colocar a mão direita fechada sobre o Tan Den e iniciar uma respiração abdominal profunda e ritmada. Relaxar sentindo que a mão toca diretamente um centro de força, mentalizado como um "sol interior" que emana raios luminosos em todas as direções. Finalmente, após uma última e profunda inspiração abdominal ("puxar" a energia) projetar rapidamente os braços para cima e todo o corpo para trás, expirando todo o ar e emitindo bem alto o som RÁ. A intensidade do grito é uma boa medida do grau de bloqueio interno (ansiedade, medo, inibições, etc.) de cada pessoa.



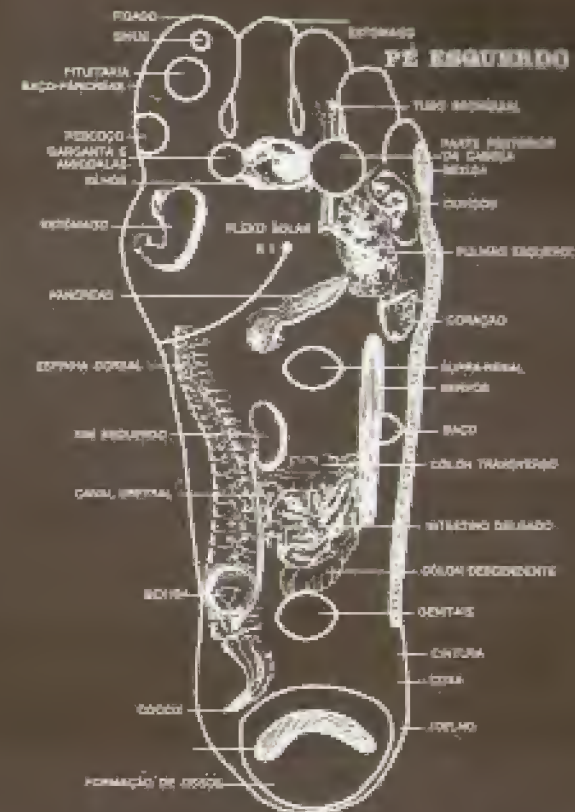




## ZONAS DE REFLEXO\*

Apenas um ponto chinês — o RI, ponto inicial do Meridiano dos Rins — encontra-se na sola dos pés. No entanto a massagem nesta região produz estímulos em quase todas as partes do corpo, já que existem 72.000 terminações nervosas nos pés. Estas zonas de reflexo funcionam como "fios-terra", colocando os órgãos diretamente em contato com a energia do solo e fazendo escoar os resíduos e toxinas que bloqueiam a força vital.

Assim como acontece com os pontos chineses, essas zonas de reflexo ficam especialmente sensíveis ou doem espontaneamente quando os respectivos órgãos estão desequilibrados.



brados. As técnicas de tonificação e sedação são as mesmas utilizadas nos pontos dos Meridianos: para tonificar é indicado percutir leve, rápida e repetidamente com a ponta dos dedos; para sedar pressiona-se profunda, lenta e continuamente com o polegar.

A massagem geral deve ser iniciada com uma fricção vigorosa de 1 minuto, com ambas as mãos em cada pé, de modo a aquecê-los e ativar a circulação. Em seguida, com uma mão segurando o tornozelo rodar várias vezes o pé com a outra mão num movimento lento e rítmico. Da mesma forma segurar o pé e rodar cada dedo, flexionando-os para frente e para trás, depois massagear, torcer e apertar cada dedo. Com o calcanhar na palma da mão

penetrar profundamente os quatro dedos da mão, beliscar repetidamente o tendão de Aquiles e finalmente, exercer pressão moderada em todos os pontos de reflexo dedicando especial atenção às regiões-problemas. Terminar com pequenos tapas nas solas dos pés para um estímulo geral.

Após terminar a massagem é aconselhável esfregar vigorosamente as mãos e lavá-las com água quente e depois fria, para eliminar as más vibrações (resíduos e toxinas) provenientes dos pés.

Um ótimo exercício para ativar todo o organismo é caminhar descalço no campo especialmente em terreno acidentado com pedrinhas arredondadas. A experiência tem demonstrado que caminhar descalço de dez a trinta minutos diários de manhã cedo, enquanto ainda há orvalho na grama constitui um ótimo tratamento para a deficiência do complexo vitamínico B e para a restauração da flora intestinal. Estranho mas eficaz!



U sapato, com sua sola rígida, impede os benefícios decorrentes da constante estimulação natural da planta dos pés proporcionados pelo caminhar. Os mesmos tendões e dedos, rigidamente contraídos, perdem sua flexibilidade, original dificultando sua função de dar ao organismo o equilíbrio físico e psíquico. Pessoas descalças e regidas, que não têm "os pés no chão", geralmente apresentam problemas nas pernas, dedos rígidos e enrijecidos, pés potencialmente com reduzida área de contato com a

terra. Esses sintomas podem vir acompanhados de dores — reação das pernas, especialmente nos pontos do Massajum de Shunja, órgão considerado pela medicina chinesa como sendo extremamente relacionado com problemas mentais. Caminhar descalço em contato íntimo com a natureza é o melhor benefício estímulo para os pés saudáveis do homem civilizado.

Sendo, porém, os distúrbios orgânicos a consequência de uma imatúrea eliminação de toxinas, é apenas lógico e necessário que a prática da massagem descompressora dos pés seja precedida de uma massagem geral em todo o corpo, para que as toxinas bloqueadas nos junções dos quadris e dos joelhos sejam eliminadas. Os resultados seguramente poderão superar o redistributed desequilíbrio e a cessar de energia quando não existirem bloqueios entre a corrente vibratória — os pés.



## ÚLTIMAS PALAVRAS

Este livro é produto do conhecimento e da experiência de muita gente. As técnicas aqui indicadas são, apesar de sua simplicidade, profundamente terapêuticas e os seus resultados serão sentidos logo após o início da sua utilização.

Muito mais importante, porém, que instruções e detalhes técnicos, é um fator que, embora geralmente considerado irrelevante pelo racionalismo científico atual, constitui a essência de qualquer aspecto de medicina natural: o valor da intuição. O conceito de que o corpo é um organismo vivo e dinâmico — não uma substância estática — proporcionou ao oriental o desenvolvimento de uma medicina cosmo-psicossomática na qual a observação e a compreensão dos fenômenos naturais são mais valiosas do que regras fixas. Isto é especialmente válido em se tratando de uma atividade auto-estimuladora, nascida intuitivamente com o despertar da consciência no homem. A experimentação e a constatação das necessidades e reações do próprio organismo são condições essenciais para o desenvolvimento pessoal do Do-In. Nas palavras de Einstein: "A imaginação é mais importante que o Conhecimento".



# DO-IN

## Livro dos Primeiros Socorros

### 1º Volume

O livro dos primeiros socorros vem preencher uma lacuna, uma necessidade: trata-se de um manual essencialmente prático, fartamente ilustrado, com instruções que possibilitam ao leigo utilizar-se da acupuntura digital para o alívio imediato de dores e no tratamento de urgência de distúrbios diversos tais como ansiedade, asma, enxaqueca, resfriados, impotência e enfarto... Numa linguagem clara e direta, o livro apresenta os princípios básicos da medicina cosmopsíquossomática chinesa ao lado de uma série de exercícios complementares utilizando a energia vital. Reservou-se ainda um capítulo às "zonas de reflexo" dos pés, onde um diagrama completo das áreas relacionadas aos órgãos do corpo vem acompanhado de instruções para proceder à sua estimulação.

Como extensão natural deste 1º vol., surgiu o vol. 2, com mais de 150 novos tratamentos incluindo novas abordagens para o alívio de inúmeras dores e desconfortos, assim como tratamentos de emergência para intoxicação por alimentos e por drogas, envenenamento, asfixia etc.



EDITORA GROUND

ISBN 95-7167-040-3



9 788571 870406